

ях региона.

Библиографический список:

1. Герцог Г.Е. Валеология в вопросах и ответах: учеб. метод. пособие / Г.Е. Герцог. – Красноярск: ИПЦКГТУ, 2000. – 69 с.
2. Ельцова В.А. Коррекция адаптационного периода студентов-первокурсников средствами физической культуры / В.А. Ельцова // Физическая культура и спорт в системе образования: сб. материалов VI Всерос. межд. науч.-практ. конф. (30 ноября 2003г., Красноярск). – Красноярск, 2003. – С. 219–220.

Емельянова А.Д., Сапегина Т.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия

ИППОТЕРАПИЯ КАК ОДНО ИЗ СРЕДСТВ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. В работе рассматривается возможность применения иппотерапии для адаптации людей с ограниченными возможностями, развития основных физических качеств и повышения функциональных возможностей организма.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, иппотерапия, физические качества.

Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также осознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества[1].

В настоящее время изучаются наиболее эффективные пути использования адаптивной физической культуры для организации активного отдыха, переключения с одного вида деятельности на другой, с целью улучшения жизнедеятельности и повышения работоспособности людей с ограниченными возможностями.

Адаптивную физическую культуру нельзя сводить только к лечению и медицинской реабилитации. Она в большей степени направлена на максимальную самореализацию личности, что требует большой ак-

тивности и самостоятельности от человека.

Разумеется, рассмотреть содержание, средства, методы, формы и другие компоненты адаптивной физической культуры в рамках одной работы не предоставляется возможным. Поэтому рассмотрим основные ее виды и наиболее общие задачи.

Основная задача адаптивного физического воспитания направлена на формирование у людей с ограниченными возможностями комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков; развитие основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей организма человека.

Адаптивная физическая рекреация направлена на восстановление физической и умственной работоспособности, профилактику утомления, интересное проведение досуга, повышение уровня жизнестойкости. Основная идея адаптивной физической рекреации заключается в обеспечении психологического комфорта и заинтересованности занимающихся за счет свободы выбора средств, методов и форм занятий.

Рассмотрим одно из средств адаптивной физической культуры, которое представляет собой комплексный многофункциональный метод реабилитации – это иппотерапия.

Иппотерапия – метод реабилитации посредством лечебной верховой езды.

Лошадь – удивительное животное. Оно является таким же преданным другом для человека, как и собака. Издавна люди заметили, что взаимодействие и общение с лошадью положительно влияет на человека. Лечение и реабилитация с помощью лошади используются очень давно, эффективность этого метода доказана во всем мире. Уникальность иппотерапии заключается в гармоничном сочетании телесно-ориентированных и когнитивных приемов воздействия на психику пациента. Лечебная верховая езда в целом оказывает биомеханическое воздействие на организм человека, укрепляя его.

Существует два направления лечебно-реабилитационного воздействия иппотерапии: физическая реабилитация, когда специально подобранные комплексы упражнений тренируют определенные мышцы и направлены на профилактику и лечение различных систем организма, и психосоциальная реабилитация, т.е. коррекция психоэмоциональной сферы.

В процессе верховой езды в работу включаются все основные группы мышц тела. Это происходит на рефлексном уровне, поскольку сидя на лошади, двигаясь вместе с ней, занимающийся инстинктивно старается сохранить равновесие, чтобы не упасть с лошади и тем самым побуждает к активной работе мышцы, имеющие нарушенный тонус, не замечая этого. Иппотерапия воздействует на организм человека через два

фактора: психогенный и биомеханический. Соотношение удельного веса этих механизмов в каждом случае зависит от заболевания и задач, решаемых с помощью иппотерапии. Так, при лечении неврозов, детских церебральных параличей, умственной отсталости, раннего детского аутизма основным воздействующим фактором является психогенный. При лечении же постинфарктных больных, больных с нарушениями осанки, остеохондрозами позвоночника ведущим фактором воздействия оказывается биомеханический.

Наиболее ощутимыми результатами занятий лечебной верховой ездой является:

- увеличение объема движений в суставах, а также в определенных случаях возникновения движения в бывших ранее неподвижными суставах;
- улучшение походки
- более качественное выполнение физических упражнений, в том числе управления лошадью;
- улучшение зрительно-моторной координации;
- обогащение фонда навыков самообслуживания;
- восстановление и формирование прикладных двигательных актов (сидения, стояния, ходьбы, манипуляции с предметами и т.д.) [2].

Таким образом, благодаря особенностям и организма, и энергетики, лошадь является уникальным животным, которое может лечить, поглощать отрицательные эмоции, тонизировать мышцы наездника. Значит, использование иппотерапии является еще одним средством адаптивной физической культуры в восстановлении и укреплении здоровья.

Библиографический список:

1. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов / уч. пособие под ред. С.П. Евсеева и А.С. Солодкова. Спб: СПбГАФК, 1996. — 95 с.
2. Сборник материалов к лекциям по физической культуре и спорту инвалидов / под ред. В.С. Дмитриева и А.В. Сахно Т I и Т II // М.: МОГИФК, ВНИИФК, 1993. Т I. — 272 с. Т II. — 292 с.
- Злубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека / Л.И. Злубышева. — М.: ГЦОЛИФК, 2003. — 120 с.